

Paleo to nie tylko moda. To styl życia, który przewraca do góry nogami nasze pojęcie o zdrowej kuchni. O współczesnym powrocie do jaskini, polowaniu bez włóczni w poszukiwaniu zaskakujących smaków opowiada Dawid Białowas, autor książki „Paleo po Polsku”, dietetyk, szkoleniowiec, twórca bloga Barbell Kitchen.

Każdy może być Paleo?

Dieta paleo to ewolucyjne podejście do zagadnień żywienia. Uniwersalny plan żywieniowy nie istnieje, aczkolwiek dieta paleolityczna, ze względu na swoją gęstość odżywczą wydaje się być najbardziej optymalnym wyborem dla większości ludzi.

Dieta goni dietę, co chwila powstaje nowy program, który rewolucjonizuje odżywianie. Co w praktyce oznacza Paleo?

Dieta paleo oznacza wybór gęstości odżywczej ponad wartość energetyczną. To wysokoprzetworzone nowelityczne produkty uzależniają nas i sprawiają, że nie jesteśmy w stanie kontrolować naturalnych mechanizmów regulacji głodu i sytości. Otyłość, cukrzyca, miażdżyca czy rak praktycznie nie istnieją w społecznościach łowiecko-zbierackich. Dlatego świeża, nieprzetworzona, gęsta odżywczo dieta oraz sport są kierunkiem ku zdrowiu i długowieczności.

Wracamy do jaskini ale polujemy w XXI wieku, uda się to pogodzić?

Dieta paleo nie polega na bieganiu z dzidą po lesie i polowaniu na zwierzęta a próbie imitacji planu żywieniowego oraz aktywności fizycznej genetycznie przypisanej naszemu gatunkowi. Jedz nieprzetworzone, sezonowe produkty, unikaj niestrawialnych dla nas zbóż oraz biegaj i dźwigaj ile natura dała!

Zdrowie, czy wygląd? Na jakie efekty możemy liczyć stosując Paleo?

Szczupła sylwetka to jedna z 3 najważniejszych cech skorelowanych z długowiecznością. Stosując dietę paleolityczną możemy liczyć na doskonałą formę, dobre samopoczucie oraz smukłą sylwetkę.

rukolacatering.pl



Wyłącznie dla sportowców? Kto może spróbować paleo?

Dieta dla sportowców powinna cechować się wysoką gęstością odżywczą – zapewniając odpowiednią ilość witamin i minerałów. Dzięki minimalnemu przetworzeniu oraz świeżości jedzenie nie staje się paliwem tylko dla mięśni a także dla umysłu.

Co nas czeka będąc Paleo? Jest szansa na spektakularną redukcję bez efektu jojo?

Dieta paleo poprzez redukcję produktów przetworzonych – jak rafinowane mąki, proste cukry czy tłuszcze trans, nie powoduje śnapadów głodu i huśtawek nastroju. Tym sposobem nie przejadamy się tworząc dodatni bilans kaloryczny. Żegnajcie fałdki na brzuchu raz na zawsze.

Jadłospis Paleo to twarde reguły i ogromne wyrzeczenia?

Jadłospis paleo to bardzo urozmaicona dieta, oparta o dużo warzyw, smaczne mięsa oraz podroby. Ilość potraw jakie mogą z tego powstać jest nieograniczona.

Być Paleo ale uniknąć czasochłonnego pobytu w kuchni, można łatwiej cieszyć się życiem jaskiniowców?

Proste i nieskomplikowane potrawy to to co cechuje paleolityczną kuchnię. Głębi smaku nadają potrawom oryginalne przyprawy na bazie ziół i warzyw. Zmiana przyzwyczajeń nie jest prosta, ale po okresie przystosowania bez wątpienia każdy pokocha ten system żywieniowy.

